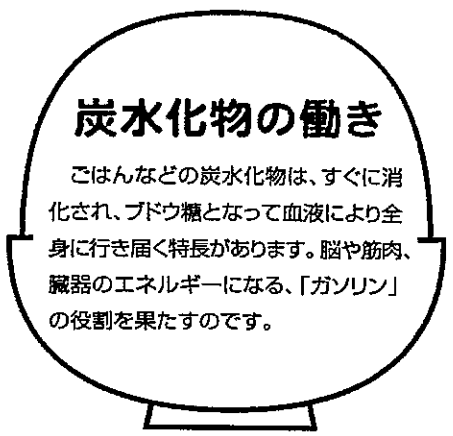
給食だより

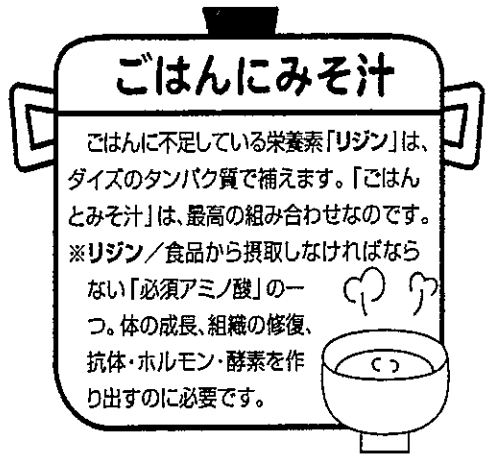
平成２６年度

第２号

発行　勢理客保育園
浦添市勢理客 2-18-27
園長　比嘉　富子
担当　たんぽぽ組

☆朝ごはん、バランスよくしっかり食べていますか？

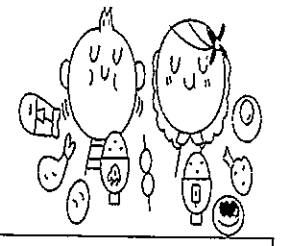




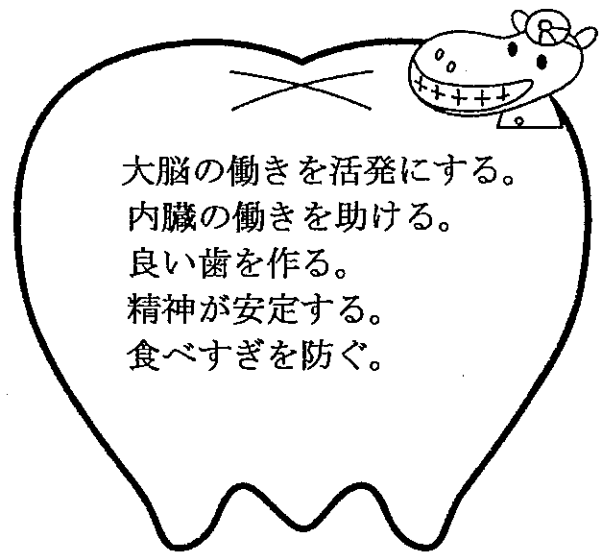
☆ごはんだけ、パンだけといった食事をすると低血糖状態になり、イライラしたり、ボーっとしたりを繰り返し、脳にも必要な適切な量の糖質が送られなくなり、脳の活動が阻害されます。これが子供にもすでに起こっていて、小学校では学級崩壊につながりじっとしていられない子供や、キレやすい子供に多くみられる現象だということです。それが進むと、うつ病を発症しパニック障害などもおこします。それらの精神疾患の原因の多くは食事だということが言われています。

※保育園での活動は活動量が多いので、パン食よりごはん食がおすすめです！

●よく噛んで食べていますか？



よく噛んで食べると、いいことがたーくさん！！



よく噛む食材を食事やおやつに取り入れていきませんか？

魚介類→するめ、煮干、小魚、桜えび、海藻類（こんぶ、わかめひじき）、貝類
根菜類→ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん、たこん
葉野菜→ほうれん草、小松菜、春菊
果物→りんご、梨
いも、豆類→さつまいも（干しいも）、大豆、いんげん豆、枝豆
乾物→切干大根、かんぴょう、高野豆腐
ナッツ類→ピーナッツ、アーモンド、くるみ

現代人は、
食事にかける時間が減った、軟らかい食べ物を好むようになったなどのことにより噛む回数の減少、咀嚼回数が減り、あごが小さくほっそりし、その影響で、最近の発育期の子どもたちは、永久歯が生えるスペースが不足し、歯並びが悪くなったり、噛み合わせが安定しないことになりがちです。さらに大人になって第三大臼歯（親知らず）の生え方の異常により、抜歯せざるをえなくなる場合もあります。
　そうならないためにも、強く、しっかりしたあごをつくる必要があります。離乳食の頃から歯の発育にあわせた、よく噛んで味わうことのできるメニューを考え、また、加熱時間を加減して適度な歯ごたえを残すようにします。
さらに、しっかり噛むことができる丈夫な歯をつくるために、カルシウムやたんぱく質を充分にとることを心がけましょう。